

ZINAL 2016 SOUS LE SOLEIL

Zinal... Une bulle d'air! La montagne, le calme, la nature, les marmottes. Le village et ses environs constituent un cadre idéal pour le déroulement du congrès européen de yoga. En fait, il y a comme un effet d'influence et de complémentarité très harmonieux entre les lieux et l'évènement. Ils s'embellissent réciproquement.

C'est sous un soleil pour le moins radieux que l'édition de 2016, « Yoga et Santé », s'est déroulée. Elle m'a beaucoup plu. Bien sûr, mon regard étant celui d'une nouvelle participante, qui plus est celui d'une novice dans le domaine du yoga, je n'ai pas d'éléments de comparaison et mes attentes ne sont pas non plus celles d'une pratiquante assidue. Néanmoins, je peux dire que ce congrès est l'occasion de goûter à différentes manières d'enseigner, de penser et de pratiquer le yoga. C'est un ensemble hétéroclite d'acteurs regroupés autour d'une même discipline, d'un même art de vivre, ce qui ne manque pas d'être enrichissant et de mettre en valeur la variété de son monde.

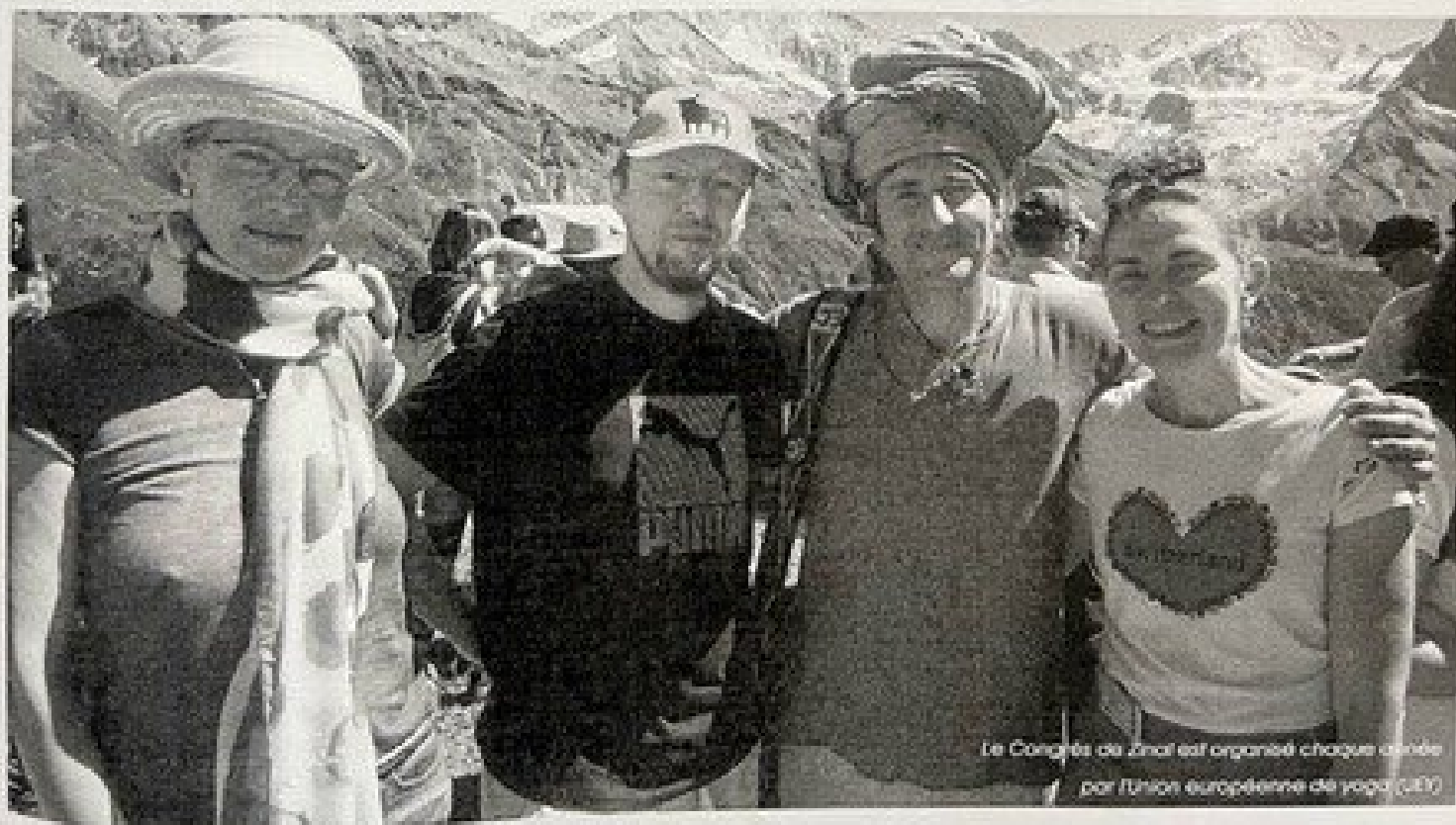
Au programme, des ateliers variés, pour la plupart ouverts à tous. Les nationalités et niveaux de pratique se confondent dans la bonne humeur et il y en a pour tous les goûts. C'est comme ça que j'ai pu trouver mon compte. Bien sûr, tout ne m'a pas transcendée, je dirais même que certains enseignants ou certains ateliers ne m'ont pas par-

ticulièrement attirée ou marquée. Mais je me souviendrai longtemps de la musique d'Ivo Sedlacek et Graz Timcak, des kryas de Philippe Djohanikian, et de la gentillesse de Gualtiero Vannucci... Il est aisé de croiser de belles personnes au cours de cette semaine.

La thématique du congrès m'a par ailleurs paru intéressante. Elle soulève des questions importantes: qu'est-ce que la santé, dans le fond? Quelle importance lui donner dans nos existences? Quels liens avec le yoga? Jérôme Rzasa a notamment, au travers de conférences de qualité, fourni des éléments de réflexion plutôt poussés et riches en enseignements sur ces sujets.

Je conclusais en félicitant toutes les personnes qui ont organisé cet évènement et participé à son bon déroulement. Elles ont su satisfaire de nombreux participants je pense. En ce qui me concerne, j'en suis ressortie ressourcée et ravie. J'espère renouveler l'expérience un jour.

LUCIE R.



Le Congrès de Zinal est organisé chaque année par l'Union européenne de yoga (UEY)